

DOBRODRUŽSTVÍ BEZPEČNÉHO EXPERIMENTU II

Motto: „Smrt jednoho boha je smrtí všech bohů...

To stejné platí i o emocích.

Když potlačíte ty nepříjemné, schovají se všechny...”

Thomas Moore

ÚVOD: JAK A PRO KOHO

Milé kolegyně, milí kolegové,

předkládáme Vám program nadstavbového výcviku koučů, který naplňuje následující kritéria:

- Rozvíjí dále umění užitečného rozhovoru s jednotlivcem i ve skupině a schopnost věnovat se také tomu, co není na první pohled zřejmé
- Je rozvojovým programem pro ty, kteří v životě neignorují emoce a chtějí se s nimi učit smysluplně zacházet – u sebe i u druhých
- Naučí nás všechny čerpat z našich zdrojů ve chvílích, kdy to potřebujeme, v situacích, které jsou pro nás velmi náročné
- Výcvik je postaven především na principech Non-Violent Communication (M. Rosenberg, R. Gonzales)

Výcviková skupina je vybrána jako seniorní ve smyslu pracovních zkušeností a se základním vhladem do problematiky koučování. Výcvik je určen absolventům jakéhokoliv základního výcviku koučů a jiných výcviků a také všem, kteří intenzivně pracují s lidmi.

Iva Pondělková

JEDNOTLIVÉ MODULY

1. tematický modul
Hlavní principy NVC koučování. Seberozvoj ve skupině.
Vnitřní dilemata.
19. – 20. 1. 2022

2. tematický modul
Meditace v koučování, Modelování situací. Nalhávání ega.
16. – 17. 2. 2022

První intervizní supervizní online setkání
10. 3. 2022

3. tematický modul
Přežití víry. Tajemství.
30. – 31. 3. 2022

4. tematický modul
Příprava na autentický dialog. Autentický dialog.
27. – 28. 4. 2022

Druhé intervizní supervizní online setkání
12. 5. 2022

5. tematický modul
Mediace dialogu
25. – 26. 5. 2022

6. tematický modul
Traumata.
Závěrečné supervizní setkání pro certifikaci
16. – 17. 6. 2022

1. tematický modul – Hlavní principy NVC koučování. Seberozvoj ve skupině. Vnitřní dilemata.

Časová dotace: 2 dny

Hlavní principy NVC koučování

- Naplněné potřeby
- Energie nenaplněných potřeb
- Dimenze empatie – empatie k osobě, empatie k tělu
- Formy empatie – reflexe, vidím/slyším, empatický odhad potřeby
- Potřeba versus pocit – jak je to s láskou
- Vztahy jako hlavní zdroj problému egoistické mysli

Seberozvoj ve skupině

- Metodika
- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation

Vnitřní dilemata

- Vnitřní dilemata, jejich vznik a pasti skryté v pozadí
- Minulá a současná dilemata, nevyhovující kompromisy
- Emoce a rozhodování „buď – anebo“, rozhodování z ega
- Odstup a energie nenaplněných potřeb
- Uvolňující energie potřeb, svoboda volby
- Pálení mostů – nevracím se do „měl/a jsem se rozhodnout jinak“
- Praxe

2. tematický modul – Meditace v koučování. Modelování situací. Nalhávání ega.

Časová dotace: 2 dny

Meditace v koučování

- Šest témat péče o sebe
- Meditace jako přepínač do přítomnosti
- Meditace na přijetí emocí
- Meditace – cesta k sobě
- „Nevěřící“ klient a nabídka meditace
- Praxe

NOVÉ

Modelování situací

- Kdy a proč pracovat s reálnou situací v modelu
- Schopnost klienta plně žít situaci
- Strachy klienta ze selhání
- Korekce zkušeností pod úrovní ega
- Korekce řeči, těla a postoje
- Prohození rolí, role pozorovatele
- Trenažér intenzity
- Inventura přítomných potřeb
- Co když je to horší, hlubší, hodně bolavé
- Praxe

Nalhávání ega

- V zajetí myšlenek a vnitřních monologů
- Domněnky, předpoklady, hodnocení a paušalizace a jejich vztah k určitým emocím
- Způsoby rozlišování mezi popisem „reality“ a mentálními konstrukcemi našeho mozku – obviňování jiných, sebeobviňování...
- Náhled nad situací a myšlením – moje volba
- Praxe

Seberozvoj ve skupině

- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation
- Domácí úkol

První supervizní – intervizní setkání

Časová dotace: 1 den

Cíle

- Vyzkoušíme si a procvičíme ve výcviku probírané postupy
- Zaměříme se na naše nezodpovězené otázky a podněty z praxe

Obsah

- Stanovení témat a metod práce
- Zadání intervizního tématu ke zpracování skupinou
- Práce skupiny na zadaném tématu
- Intervizní sdílení
- Představení výsledků práce intervizní části
- Odpovědi na otázky
- Práce se vzniklými podněty
- Reflexe a zhodnocení setkání účastníky

3. tematický modul – Přežití víry.

Časová dotace: 2 dny

Přežití víry a přesvědčení

- Vznik věr a smysl jejich existence
- Toxicita přežitých věr a přesvědčení, omezení života
- Překrytí základních potřeb v dětství, obrana před světem – traumatické víry
- Vliv kultury a prostředí – kulturní internalizované víry
- Vědomé a nevědomé víry
- Identifikace vlastních přesvědčení a prověření jejich funkčnosti
- Výlet do dávné minulosti a korekce minulé situace
- Korekce současné víry, dopad do života, obezřetnost
- Praxe

Tajemství

- Inspirační intro do tématu (Deepak Chopra, Wayne Dyer, Yianla Vanzant) – nabídka kouče
- Inspirační nabídka versus manipulace
- Studem umlčovaná společnost
- Tajemství, která nesmí spatřit světlo světa
- Řekni to
- Mýty okolo „správné“ reputace a svobody volby
- Praxe

NOVĚ

Seberozvoj ve skupině

- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation
- Domácí úkol

4. tematický modul – Příprava na autentický dialog. Autentický dialog.

Časová dotace: 2 dny

Příprava na autentický dialog

- Přípravenost situaci reálně řešit, říci to nahlas
- Příprava na autentický dialog - proces odstupování od situace, "oddebilňování" druhého
- Empatie zaměřená na sebe
- Krátkodobé upozadění druhé strany, zrcadlo potřeb
- Praxe

Autentický dialog

- NVC autentický dialog respektující nenásilí vůči sobě i druhému, nemlčení, sdělení stanoviska s respektem
- Přípravenost na dialog - schopnost dočasně upozadit sebe dle situace
- Rozkrytí myšlenek, soudů, interpretací, předpokladů,...
- Minimalizace vyčítání, obviňování, urážek, sebelítosti,...
- Balance sdělení a sdílení potřeb
- Žádost vs podmínka
- Dospělé vyjednávání na základě potřeb - potřeby obou stran jsou podstatné
- Přípravenost vést dialog v praxi. Nutnost vést dialog v praxi
- Praxe

Seberozvoj ve skupině

- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation
- Domácí úkol

Druhé supervizní – intervizní setkání

Časová dotace: 1 den

Cíle

- Vyzkoušíme si a procvičíme ve výcviku probírané postupy
- Zaměříme se na naše nezodpovězené otázky a podněty z praxe

Obsah

- Stanovení témat a metod práce
- Zadání intervizního tématu ke zpracování skupinou
- Práce skupiny na zadaném tématu
- Intervizní sdílení
- Představení výsledků práce intervizní části
- Odpovědi na otázky
- Práce se vzniklými podněty
- Reflexe a zhodnocení setkání účastníky

5. tematický modul – Mediace dialogu.

Časová dotace: 2 dny

Mediace dialogu

- Pravidla mediace a role mediátora
- Způsoby intervence mediátora
- Zviditelňování potřeb v procesu mediace
- Typy mediace dle povahy konfliktu
- Koučování dvojice
- Koučování konfliktu dvojice v rámci skupiny
- SOS, co když jde všechno špatně
- Praxe

Seberozvoj ve skupině

- Sebereflexe a sdílení
- Dyad meditation
- Domácí úkol

6. tematický modul – Traumata.

Časová dotace: 1 den

Traumata

- Vznik traumát + kde teorie pokulhávají
- Co řešit a co nechat být
- Vnímání potřeb tělem
- Uzemnění vnímáním vs Bolest z traumatu
- Automatizace schopnosti vnímat (krása, láska, vděčnost, hojnost, klid)
- Léčebný postup inspirovaný šamany
- Stav nouze - co když je "toho" příliš na klienta/kouče
- Praxe

NOVÉ



Závěrečné supervizní setkání pro certifikaci

Časová dotace: 1 den

Obsah

- Supervize nahrávek koučovacích rozhovorů
- Reflexe a sebereflexe

Iva Ponděliková

Motto: „Nejlepší školy jsou hodně drahé. Zvláště pak škola života...

Mám ráda změny, svobodu a chaos. A mám ráda věci pod kontrolou. Protiklad? Nikoliv. To všechno je pro mě change management.



Kam jsem chodila do školy?

EURO LIVE Program – NVC Concept/Robert Gonzales The Global Awakening to Life Intensive, NVC Concept	2010-2020
Intensive Retreat – Eckhart Tolle	2013
Intensive group and individual Zen retreat/Genpo Roshi	2013
Biosynthesis training/Český institut biosyntézy	2009-2011
Nonviolent Communication Internationale Intesive Training/Robert Gonzales	2008
Nonviolent Communication Internationale Intesive Training/Marshall B. Rosenberg	2007
Supervize v koučování/Pilar Godino	2007
Facilitation skills and workshop design/Techniques for Change, London	2005
Managing Change/Techniques for Change, London	2005
Intenzivní program výcviku poradenství v Change Managementu/ČNP	2001-2004
Manipulace v komunikaci/SPMKV	2001
Videotrénink interakcí/SPIN, třísemestrální výcvik	2001-2002
Management Consultancy Development Programme – program PHARE	2000
Management Coaching – systemický kouč 2. stupeň/ISK	1999
Management Coaching – systemický kouč 3. stupeň/ISK	1998
Enterpreneurial Management in a Free Market Economy/ITC Belgium	1995-1996
Project Design Course – Logical Framework Metodology/Team Technologies	1992
ČZÚ Praha, obor fyto technický a genetika rostlin	1984-1991

Kde jsem získala praxi?

Senior partner společnosti ČNP Consulting	od r. 2005
Ředitel společnosti ČNP Consulting	1994-2005
HR ředitel společnosti Manufaktura	1992-1994
Obchodní ředitel společnosti Manufaktura	1991-1992

Moje nejvýznamnější projekty?

Kniha Vztahové Nechutnosti – poselství pro mezilidské vztahy, vydaná v roce 2019
European Individual Accreditation – Senior Practitioner/ EMCC od roku 2018
Kniha Egootroctví – Průvodce seberozvojem, vydaná v roce 2016
Spoluzakladatel České asociace koučů
Akreditovaný kouč – supervizor – 3. stupeň akreditace/ ČAKO od roku 2006 Akreditovaný kouč EMCC
Dobrodružství bezpečného experimentu I. – akreditovaný rozvojový program pro seniorní management s koučovací zaměřením, akreditováno u ČAKO od roku 2011
Dobrodružství bezpečného experimentu II – nadstavbový výcvik pro seniorní kouče a manažery
Můj Leadership – intenzivní seberozvojový program pro lídry a manažery
ČSOB – TOP Leadership Academy – transformační projekt – návrh projektu, konzultant, kouč
ČSOB – transformační projekt pro pobočkovou síť – návrh projektu, konzultant, kouč
ČSA Leadership Academy – návrh projektu, konzultant
ING Group – Rozvojový program pro B-1 a B-2 – návrh projektu, konzultant, kouč
Pepsi Americas – změnový projekt – návrh projektu a realizace, konzultant
ČSOB SR – konzultant a kouč Country týmu, konzultant projektu Expedition Heart a projektu Performance management support pro pobočkovou síť
TEVA Pharmaceuticals – projekt rozvoje leadershipu pro střední a východní Evropu, konzultant, kouč
Psychotéky – dobročinný rozvojový projekt

Na co se specializuji?

Zaměřuji se na celou oblast řízení změn a transformací, dále na individuální a týmové koučování, výcviky koučů, strategické koučování a na rozvojové programy pro manažery a leadry. Napsala jsem knihu Egootroctví o brzdách a možnostech lidského potenciálu. Druhá kniha Vztahové nechutnosti vyšla na jaře 2019.

ORGANIZAČNÍ INFORMACE

Termín konání: M1 – 19. – 20. 1. 2022
M2 – 16. – 17. 2. 2022
První supervizní intervizní online setkání – 10. 3. 2022
M3 – 30. – 31. 3. 2022
M4 – 27. – 28. 4. 2022
Druhé supervizní intervizní online setkání – 12. 5. 2022
M5 – 25. – 26. 5. 2022
M6 – 16. 6. 2022
Závěrečné supervizní setkání – 17. 6. 2022

Místo konání: v prostorách ČNP Consulting. Na Bělidle 4, Praha 5 – Smíchov, 5. patro

CENOVÁ KALKULACE

Cena výcviku zahrnuje:

- přípravu programu
- organizační zajištění výcviku v uvedeném rozsahu
- výběr probíraných témat
- možnost odborných konzultací účastníků s koučem během vzdělávacího programu
- školící prostory a technické vybavení
- dopolední a odpolední coffee break
- skriptu a pracovní materiály pro účastníky
- certifikát o absolvování výcviku

Ceny **nezahrnují** ostatní stravování a ubytování účastníků.

Celková cena výcviku činí **79.300,- Kč** + DPH.

Při úhradě výcviku do 14. 12. 2021 činí cena výcviku **75.300,- Kč** + DPH.

Děkujeme Vám za čas a pozornost věnovanou tomuto návrhu a těšíme se na spolupráci s Vámi.

Iva Pondělíková
iva.pondelikova@cnp-consulting.cz

ČNP Consulting, 14.10.2021